

## 12/09/2022 14:25 - Conheça os tipos de depressão e riscos que acarretam



Incluída no rol dos transtornos mentais, a depressão é uma doença psiquiátrica comum, que se caracteriza por tristeza persistente e falta de interesse em realizar atividades que antes eram consideradas divertidas. A depressão pode afetar pessoas de todas as idades, desde bebês a idosos. Entre os tipos mais comuns da doença estão a depressão maior, a bipolar, a pós-parto, os transtornos depressivos induzidos por outras substâncias ou medicamentos, entre outras. A distímia, por exemplo, é um tipo de depressão crônica e incapacitante, que apresenta sintomas leves a moderados de tristeza, sensação de vazio ou infelicidade.

“Todas precisam de acompanhamento médico adequado pois, se não tratadas, essas doenças podem levar ao suicídio”, afirmou o presidente da Associação Brasileira de

Psiquiatria (ABP), Antonio Geraldo da Silva. A campanha Setembro Amarelo, realizada anualmente neste mês pela ABP, chama a atenção sobre a depressão e os perigos que ela pode causar.

“Praticamente, todos os casos de suicídio são relacionados aos transtornos mentais, principalmente os não diagnosticados ou tratados incorretamente. Dessa forma, a maior parte dos episódios fatais poderia ter sido evitada com as informações corretas sobre saúde mental e doenças psiquiátricas”.

O doutor Antonio Geraldo Silva esclareceu que, devido à sua alta prevalência, a depressão é a doença mais associada ao suicídio. “Não só durante a campanha Setembro Amarelo®, como em todos os meses, a ABP cumpre sua principal missão, que é disseminar conteúdos relevantes sobre saúde mental para a sociedade, atuando na conscientização da sua importância e na prevenção das doenças mentais”.

### Fatores de risco

Segundo informou o especialista, alguns fatores de risco podem levar uma pessoa à depressão. “Existem diversos fatores que podem ser considerados gatilhos e causam impacto no desenvolvimento de uma doença mental, como causas genéticas, que chamamos de genótipo, e os fatores ambientais, os fenótipos. São duas características que, quando combinadas, determinam se a pessoa desenvolverá ou não qualquer tipo de doença”. Silva explicou que o ambiente no qual o indivíduo está inserido e seu comportamento também contribuem para o desenvolvimento de doenças mentais como, por exemplo, conflitos familiares, dificuldades financeiras, problemas no relacionamento, a influência da mídia e das redes sociais. Essas situações podem ser fatores potencializadores para o surgimento de uma doença mental. “Sendo assim, isso também tem impacto no comportamento suicida”, disse o psiquiatra.

Além dos fatores ambientais e genéticos, o presidente da ABP lembrou que outros fatores podem impedir o diagnóstico precoce das doenças mentais e, conseqüentemente, causar impacto na prevenção do suicídio, levando ao aumento de casos, como o estigma e o tabu relacionados ao assunto. “Esses são aspectos importantes que impactam negativamente nos portadores de doenças mentais e no comportamento suicida”. “Praticamente, 100% das pessoas que tentam ou cometem suicídio têm alguma doença psiquiátrica, diagnosticada ou não. As doenças mais relacionadas ao suicídio, além da depressão, são transtorno bipolar, transtornos relacionados ao uso e abuso de álcool e drogas, transtorno de personalidade e esquizofrenia.

Antonio Geraldo da Silva afirmou que a pessoa diagnosticada com depressão precisa ter uma rede de apoio de familiares ou amigos. “A família e os amigos são fundamentais na busca por ajuda e no apoio ao tratamento. Muitas vezes, são os primeiros a perceber que há algo de diferente e apontar a necessidade de buscar auxílio psiquiátrico”. Os sintomas depressivos variam de pessoa para pessoa, mas os mais comuns são tristeza, fadiga, distúrbios de sono, alterações no peso, baixa autoestima, perda de energia, dificuldade de concentração, redução de interesse em atividades anteriormente prazerosas e no contato com pessoas, ideias suicidas.

### Buscando auxílio

É sempre bom ressaltar que somente um médico ou profissional da área de saúde pode diagnosticar corretamente a depressão. O presidente da ABP ressaltou que uma vez que se nota prejuízo no comportamento do indivíduo, ou seja, quando os sintomas começam a atrapalhar a vida da pessoa, é hora de buscar um psiquiatra para avaliar o quadro. “Ansiedade e tristeza são características normais do ser humano mas, a partir do momento em que nos impedem de sair de casa, trabalhar, levar uma vida social ativa, nos relacionar com outras pessoas, devemos procurar auxílio”.

Para ajudar uma pessoa depressiva, deve-se orientá-la a buscar cuidados, um tratamento especializado para a doença. “Se a pessoa tem

sintomas depressivos, ela precisa e merece procurar ajuda com um médico psiquiatra, que vai indicar e oferecer o melhor tratamento possível”.

O médico lembrou também que os quadros depressivos precisam ser tratados com cuidado e urgência. “Não podemos deixar a doença envelhecer. Se a pessoa está mostrando que tem os sintomas, devemos ajudá-la a procurar um médico para fazer o diagnóstico, entender qual tipo de ajuda ela vai precisar e iniciar o tratamento imediatamente”.

A pesquisa Vigitel Brasil, realizada em 2021 e publicada este ano pelo Ministério da Saúde, incluiu pela primeira vez a depressão. O levantamento mostrou que 11,3% dos cidadãos brasileiros receberam diagnóstico da doença, o que corresponde a cerca de 23 milhões de pessoas, quase o dobro do número divulgado pela Organização Mundial da Saúde (OMS) em 2019, que indicava a existência de 12 milhões de brasileiros com depressão. Considerando que nem toda a população tem acesso aos serviços de saúde mental, Antonio Geraldo da Silva destacou que muitas pessoas podem viver com depressão sem conhecer o diagnóstico. “E isso é muito grave. Devido à alta prevalência, a depressão é a doença mais associada ao suicídio”, reiterou. A própria OMS considera que a depressão é a terceira doença mais incapacitante e, diante do envelhecimento da população e das mudanças globais, existem perspectivas de que será a doença mais incapacitante até 2030.

## **Crianças e jovens**

A psiquiatra Janine Veiga disse que a depressão infantil é semelhante à do adulto e que os sintomas são iguais, em maior ou menor grau. A doença pode ocorrer, por exemplo, por predisposição genética; por traumas advindos de situações de abuso; por convívio familiar conflituoso; por eventos estressantes, entre outras razões.

“Se não tratada a depressão, o jovem pode envolver-se com uso de drogas, apresentar dificuldade no relacionamento social e há o risco de agravamento da doença, que pode até chegar ao suicídio”, alertou. Janine recomendou que os pais devem ficar atentos a mudanças de comportamento dos filhos, como alteração do sono, padrão alimentar, irritabilidade, queda no rendimento escolar, choro fácil, desânimo, entre outros.

## **Pandemia**

A psicóloga da Fundação São Francisco Xavier Gabriela Pinheiro Reis afirmou que as consequências da pandemia de covid-19 têm se revelado preocupantes para a saúde mental da população. O Relatório Mundial de Saúde Mental de 2022, divulgado pela OMS, revelou que apenas no primeiro ano da pandemia 53 milhões de pessoas desenvolveram depressão e 76 milhões tiveram ansiedade, com alta de 28% e 26% de incidência desses transtornos, respectivamente.

De acordo com a OMS, o suicídio é a segunda principal causa de morte entre indivíduos com idade entre 15 e 29 anos. “O suicídio é um tema sensível e uma triste realidade na sociedade. A campanha Setembro Amarelo tem fundamental importância na conscientização sobre o assunto e na promoção da informação correta e, principalmente, para incentivar as pessoas que estejam passando por momentos difíceis a buscarem ajuda”, comentou Gabriela.

Na avaliação da psicóloga, as doenças mentais precisam ser encaradas sem preconceito. “Não é frescura. Depressão, bipolaridade e ansiedade são doenças que devem ser diagnosticadas e tratadas o quanto antes”.

## **Bem me Quer**

A campanha Bem Me Quer, Bem Me Quero: Cuidar da sua saúde mental é um exercício diário”, realizada pela Associação Brasileira de Familiares, Amigos e Portadores de Transtornos Afetivos (Abrata), visa a conscientizar a população sobre depressão, ansiedade e prevenção ao suicídio por meio da valorização do autocuidado e do equilíbrio na rotina.

Para a associação, algumas atitudes podem fazer a diferença e contribuir para a saúde mental, como não ficar o tempo todo conectado na internet, estabelecer horários, evitar bebidas cafeïnadas em excesso e optar por uma alimentação equilibrada.

A presidente da Abrata, Marta Axthelm, chamou a atenção para o fato de que a autocobrança para dar conta de tantos papéis, principalmente no caso das mulheres, que são profissionais, mães, parceiras, amigas, no dia a dia, pode ser um gatilho para a depressão. “É essencial reduzir o tempo de acesso às redes sociais, principalmente no período da noite. No caso da depressão, a condição pode apresentar muito sono, mas tem o outro lado, que é a insônia”.

Segundo Marta, a depressão costuma a apresentar sinais que não são percebidos pelo paciente, na maioria das vezes. No caso do suicídio, quem pensa em tirar a própria vida quase sempre dá sinais, mas boa parte das pessoas que estão ao seu redor não consegue identificá-los. “Por isso, o Setembro Amarelo é tão importante para debater esses temas. Mais uma vez, reforçamos nosso papel de promover iniciativas que despertam a conscientização do autocuidado em prol da saúde mental e que também estimulam a população a olhar ao redor para identificar que alguém próximo precisa de ajuda”, concluiu a presidente da Abrata.

